GARMIN®

manuale dell'utente

FORERUNNER® 405CX

OROLOGIO PER L'ATTIVITÀ SPORTIVA CON GPS E SINCRONIZZAZIONE WIRELESS

© 2009 Garmin Ltd. o società affiliate

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street,
Olathe, Kansas 66062,
USA
Tel. (913) 397.8200 oppure
(800) 800.1020
Fax (913) 397.8282

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House,
Hounsdown Business Park,
Southampton, Hampshire, SO40 9RB UK
Tel. +44 (0) 870,8501241 (fuori dal Regno Unito)
0808 2380000 (nel Regno Unito)
Fax +44 (0) 870.8501251

Garmin Corporation
No. 68, Jangshu 2nd Road,
Shijr, Taipei County,
Taiwan
Tel. 886/2.2642.9199
Fax 886/2.2642.9099

Tutti i diritti riservati. Nessuna sezione del presente manuale può essere riprodotta, copiata, trasmessa, distribuita, scaricata o archiviata su un supporto di memorizzazione per qualsiasi scopo senza previa autorizzazione scritta di Garmin, salvo ove espressamente indicato. Garmin autorizza l'utente a scaricare una singola copia del presente manuale su un disco rigido o su un altro supporto di memorizzazione elettronica per la visualizzazione, nonché a stampare una copia del suddetto o di eventuali versioni successive, a condizione che tale copia elettronica o cartacea riporti il testo completo di questa nota sul copyright. È inoltre severamente proibita la distribuzione commerciale non autorizzata del presente manuale o di eventuali versioni successive.

Le informazioni contenute nel presente documento sono soggette a modifica senza preavviso. Garmin si riserva il diritto di modificare o migliorare i prodotti e di apportare modifiche al contenuto senza obbligo di preavviso nei confronti di persone o organizzazioni. Visitare il sito Web Garmin (www.garmin.com) per eventuali aggiornamenti e informazioni aggiuntive sull'utilizzo e il funzionamento di questo e altri prodotti Garmin.

Garmin®, il logo Garmin, Forerunner®, Dynastream®, Garmin Training Center®, Auto Pause®, Auto Lap® e Virtual Partner® sono marchi di Garmin Ltd. o società affiliate, registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. Garmin Connect™, ANT™, ANT Agent™, ANT+™, GSC™ 10 e USB ANT Stick™ sono marchi di Garmin Ltd. o società affiliate. L'uso di tali marchi non è consentito senza consenso esplicito da parte di Garmin.

Firstbeat e Analyzed by Firstbeat sono marchi registrati o non registrati di Firstbeat Technologies Ltd. Il prodotto è protetto dai seguenti brevetti negli Stati Uniti o dai rispettivi equivalenti esteri.

EP1507474 (A1), US7460901, EP1545310 (A1), US7192401 (B2) e U20080279. WO03099114 (A1) (brev. in corso di approv.), EP1507474 (A1), US7460901 (B2), WO2004016173 (A1) (brev. in corso di approv.), EP1545310 (A1) (brev. in corso di approvazione), U20080279 (brev. in corso di approvazione)

Gli altri marchi e nomi commerciali sono di proprietà dei rispettivi titolari.

Marzo 2009 Codice prodotto 190-01066-31 Rev. A Stampato a Taiwan

Introduzione

Grazie per aver acquistato l'orologio per l'attività sportiva con GPS Garmin® Forerunner® 405X.

AVVISO: consultare sempre il proprio medico prima di iniziare o modificare un programma di allenamento. Per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti, vedere la guida *Informazioni importanti sul prodotto e sulla sicurezza* inclusa nella confezione.

Come contattare Garmin

Per informazioni sull'utilizzo del Forerunner, contattare il servizio di assistenza Garmin. Negli Stati Uniti, visitare il sito Web www.garmin.com/support oppure contattare Garmin USA al numero (913) 397.8200 o (800) 800.1020.

Nel Regno Unito, contattare Garmin (Europe) Ltd. al numero 0808 2380000.

In Europa, visitare il sito Web www.garmin.com/support e fare clic su **Contat Support** per informazioni sul servizio di assistenza sul territorio nazionale oppure contattare Garmin (Europe) Ltd. al numero +44 (0) 870.8501241.

Registrazione del prodotto

Per un'assistenza completa, eseguire subito la registrazione in linea. Visitare il sito Web http://my.garmin.com. Conservare in un luogo sicuro la ricevuta di acquisto originale o una fotocopia.

Software gratuito

Visitare il sito Web www.garmin.com/forerunner405/owners per informazioni sul software Garmin Connect™ basato sul Web o sul software per computer Garmin Training Center®. Utilizzare questo software per memorizzare e analizzare i dati dell'allenamento.

Sommario

Introduzione i
Come contattare Garmin i
Registrazione del prodotto i
Software gratuito i
Manutenzione del Forerunner iv

Operazioni preliminari 1
Fase 1: uso della ghiera sensibile al tatto 1
Fase 2: caricamento della batteria 4
Fase 3: configurazione del Forerunner 5
Fase 4: acquisizione del segnale satellitare 6
Fase 5: associazione fascia cardio (opzionale) 7
Fase 6: inizio della corsa 8
Fase 7: download del software gratuito 8
Fase 8: associazione del computer e del Forerunner 9
Fase 9: trasferimento dei dati sul computer 9

Modalità data e ora 10
Opzioni per l'ora 10

Modalità di allenamento 11
Informazioni sulla pagina di allenamento 11
Modalità sportiva 11
Auto Pause 12
Auto Lap 12
Scorrimento automatico 13
Timeout 13
Unità di velocità 13
Virtual Partner® 14
Allenamenti 15
Corse 19

Modalità GPS 21
Informazioni su GPS 22

Cronologia.....23
Eliminazione della cronologia 23
Visualizzazione delle attività 24
Visualizzazione dei totali 24
Visualizzazione degli obiettivi..... 24

Impostazioni.....25
Campi dati 25
Profilo Utente 28
Allarmi 29
Ora 29
Sistema 30
ANT+ 31

Uso degli accessori.....33
Associazione accessori..... 33
Fascia cardio..... 34
Foot Pod..... 37
GSC 10 38

Appendice 39
Reimpostazione del Forerunner 39
Eliminazione dei dati utente..... 39
Aggiornamento del software del Forerunner mediante Garmin Connect..... 39
Informazioni sulla batteria 40
Specifiche..... 40
Contratto di licenza software 42
Dichiarazione di conformità (DoC) 43
Risoluzione dei problemi 44
Tabella delle zone di frequenza cardiaca 45

Indice 46

Manutenzione del Forerunner

Pulire il Forerunner e la fascia cardio con un panno imbevuto di una soluzione leggermente detergente, quindi asciugarli. Evitare l'uso di detergenti chimici e solventi che possono danneggiare i componenti di plastica.

Non conservare il Forerunner in ambienti in cui potrebbe essere esposto in modo prolungato a temperature estreme (ad esempio, nel portabagagli di un'auto) per evitare che subisca danni irreparabili.

Le informazioni dell'utente, ad esempio la cronologia, le posizioni e le tracce, sono memorizzate all'interno della memoria del Forerunner, senza alcuna necessità di alimentazione esterna. Eseguire il backup dei dati utente importanti trasferendoli su Garmin Connect o Garmin Training Center. Vedere pagina 9.

Immersione subacquea

Il Forerunner è impermeabile in conformità allo Standard IEC 60529 IPX7. Può essere immerso in 1 metro d'acqua per 30 minuti, mentre le immersioni prolungate possono danneggiarlo. Dopo l'immersione, assicurarsi di asciugare perfettamente il Forerunner prima di utilizzarlo o caricarlo.

ATTENZIONE: il Forerunner non è stato creato per l'utilizzo durante il nuoto. Il nuoto o l'immersione prolungata in acqua possono provocare un corto circuito nell'unità, che, in rari casi, può causare piccole bruciature o irritazioni della pelle nell'area in cui si trova l'unità.

Operazioni preliminari

AVVERTENZA: questo prodotto è dotato di una batteria agli ioni di litio non sostituibile. Per informazioni sulla sicurezza della batteria, vedere la Guida *Informazioni importanti sul prodotto e sulla sicurezza* inclusa nella confezione.

AVVISO: consultare sempre il proprio medico prima di iniziare o modificare un programma di allenamento. Per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti, vedere la guida *Informazioni importanti sul prodotto e sulla sicurezza* inclusa nella confezione.

Fase 1: uso della ghiera sensibile al tatto

La ghiera argentata intorno al quadrante dell'orologio funziona come un pulsante multifunzione.

Pressione rapida: premere rapidamente la ghiera per effettuare una selezione, attivare/disattivare un'opzione di menu o modificare le pagine.

Pressione prolungata: tenere premuto su una delle quattro aree marcate sulla ghiera per passare da una modalità all'altra.

Doppia pressione: premere con due dita su due aree della ghiera per attivare la retroilluminazione.

Trascinamento (scorrimento): premere e ruotare la ghiera per scorrere le opzioni di menu o per aumentare o diminuire i valori.

Aree e pulsanti della ghiera

1 **time/date**: tenere premuto per accedere alla modalità data e ora.

2 **GPS**: tenere premuto per accedere alla modalità GPS.

3 **menu**: tenere premuto per aprire la pagina menu.

4 **training**: tenere premuto per accedere alla modalità di allenamento.

5 **start/stop/enter**:

- Premere per avviare/interrompere il timer in modalità allenamento.
- Premere per effettuare una selezione.
- Premere per uscire dalla modalità di risparmio energetico.

6 **lap/reset/quit**:

- Premere per creare un nuovo giro in modalità di allenamento.
- Tenere premuto per reimpostare il timer in modalità di allenamento.
- Premere per uscire da un menu o da una pagina.
- Premere per uscire dalla modalità di risparmio energetico.

Suggerimenti sulla ghiera

- Toccare la ghiera con decisione.
- Toccare la ghiera sull'anello esterno, dove sono incise le parole, non sull'anello interno accanto al quadrante.
- Effettuare ogni selezione della ghiera con un'azione separata.
- Non appoggiare il dito o il pollice sulla ghiera durante l'utilizzo.
- Non indossare guanti spessi durante l'utilizzo della ghiera.
- Se la ghiera è bagnata, asciugarla prima di utilizzarla.

Blocco della ghiera

Per evitare pressioni accidentali della ghiera (causate dall'umidità o da contatto incidentale), premere **enter** e **quit** contemporaneamente. Per sbloccarla, premere di nuovo **enter** e **quit** contemporaneamente.

Modalità di risparmio energetico

Dopo un periodo di inattività, il Forerunner passa alla modalità di risparmio energetico. Il Forerunner è inattivo se il timer non è in esecuzione, non si sta navigando verso una destinazione o visualizzando la pagina di navigazione e se non si è premuto alcun pulsante o non si tocca la ghiera.

Mentre si è in modalità di risparmio energetico, è possibile visualizzare l'orario, attivare la retroilluminazione e utilizzare il collegamento al computer ANT+™. Per uscire dalla modalità di risparmio energetico, premere **enter** o **quit**. Per opzioni personalizzate, vedere pagina 13.

Fase 2: caricamento della batteria

Il Forerunner viene fornito con l'alimentazione disattivata per non consumare la batteria. Caricare il Forerunner per almeno tre ore prima di utilizzarlo. Il periodo di durata di una batteria completamente carica dipende dall'uso. Per ulteriori informazioni sulla batteria, vedere pagina 40.

NOTA: per evitare la corrosione, asciugare accuratamente i contatti e l'area circostante prima del caricamento.

SUGGERIMENTO: il Forerunner non può essere caricato quando è a temperature al di fuori dell'intervallo compreso tra 0 °C–50 °C (32 °F–122 °F).

1. Inserire il connettore USB nel cavo della base per ricarica nell'adattatore CA.
2. Inserire l'adattatore CA in una presa a muro standard.
3. Allineare le guide della base per ricarica con i contatti sul retro del Forerunner.

4. Fissare saldamente il caricabatterie sul quadrante del Forerunner.

Fase 3: configurazione del Forerunner

La prima volta che si utilizza il Forerunner, attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo per informazioni su come utilizzare la ghiera, impostare il profilo utente e sulla configurazione del Forerunner.

Se si utilizza una fascia cardio ANT+, selezionare **Sì** durante la configurazione per

Tabella classi di attività

	Descrizione allenamenti	Frequenza allenamenti	Durata allenamenti per settimana
0	Nessun allenamento	-	-
1	Occasionale, allenamento leggero	Una volta ogni due settimane	Meno di 15 minuti
2			Da 15 a 30 minuti
3		Una volta a settimana	Circa 30 minuti
4	Esercizio regolare e allenamenti	Da 2 a 3 volte a settimana	Circa 45 minuti
5			Da 45 minuti a 1 ora
6			Da 1 a 3 ore
7		Da 3 a 5 volte a settimana	Da 3 a 7 ore
8	Allenamento quotidiano	Quasi quotidianamente	Da 7 a 11 ore
9		Giornaliero	Da 11 a 15 ore
10			Più di 15 ore

Tabella classi di attività fornita da Firstbeat Technologies Ltd., parti della quale sono basati su Jackson et al. Prediction of functional aerobic capacity without exercise testing (Predizione della capacità aerobica funzionale senza esercizi di test). Medicine and Science in Sports & Exercise 22:863:870, 1990.

consentire l'associazione (collegamento) della fascia cardio con il Forerunner. Vedere la Fase 5 per ulteriori informazioni.

Il Forerunner utilizza il profilo utente per calcolare dati di allenamento precisi. Mediante la tabella a pagina 5, selezionare un intervallo da 0 a 10 per impostare la classe di attività.

Fase 4: acquisizione del segnale satellitare

Per impostare l'orario corretto e iniziare a utilizzare il Forerunner, è necessario acquisire il segnale satellitare GPS. Per l'acquisizione del segnale satellitare, potrebbe essere necessario attendere alcuni minuti.

NOTA: per disattivare il ricevitore GPS e utilizzare il Forerunner in luoghi chiusi, vedere pagina 21.

NOTA: non è possibile acquisire il segnale satellitare in modalità di risparmio energetico. Per uscire dalla modalità di risparmio energetico, premere **enter** o **quit**.

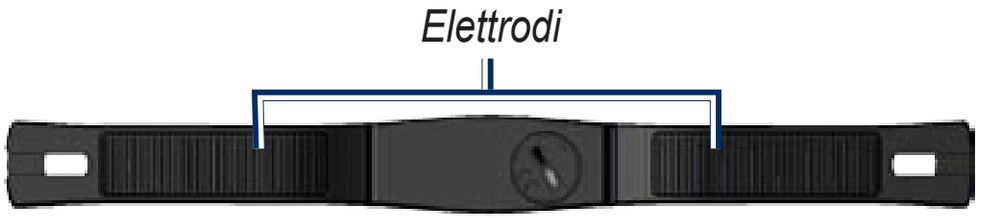
1. Recarsi in un'area all'aperto. Per una ricezione ottimale, verificare che l'antenna del Forerunner sia orientata verso l'alto.

2. Tenere premuto **training** per accedere alla modalità di allenamento.
3. Posizionarsi e non muoversi fino a quando la pagina di rilevamento del satellite non è più visualizzata.

Quando si riceve il segnale dei satelliti, l'icona GPS viene visualizzata nelle pagine della modalità allenamento.

Elastico della fascia cardio

Fascia cardio (fronte)



Fascia cardio (retro)

Fase 5: associazione fascia cardio (opzionale)

Quando si tenta l'associazione della fascia cardio al Forerunner per la prima volta, allontanarsi 10 m da altre fasce cardio.

La fascia cardio è in standby e pronta per inviare dati. Posizionare la fascia cardio a contatto con la pelle, appena sotto lo sterno. Assicurarsi che sia fissata abbastanza saldamente da rimanere in posizione durante la corsa.

1. Premere e far passare una delle linguette nelle aperture sulla fascia cardio. Premere la linguetta verso il basso.
2. Inumidire entrambi gli elettrodi sul retro della fascia cardio per garantire la massima aderenza tra il torace e il trasmettitore.
3. Avvolgere la fascia intorno al torace e collegarla all'altro lato della fascia cardio.

NOTA: il logo Garmin deve essere posizionato con il lato destro rivolto verso l'alto.

4. Premere **quit** o **enter** per uscire dalla modalità di risparmio energetico.
5. Posizionare il Forerunner a una distanza massima di 3 metri dalla fascia cardio. L'icona della fascia cardio viene visualizzata sulle pagine della modalità di allenamento.
6. Se i dati della frequenza cardiaca non vengono visualizzati o se sono discontinui, seguire i suggerimenti a pagina 34. Se il problema persiste, potrebbe essere necessario associare nuovamente i sensori. Vedere pagina 33.

SUGGERIMENTO: impostare la frequenza cardiaca massima e la frequenza cardiaca a riposo in **Impostazioni** > **Profilo Utente**. Utilizzare Garmin Connect o Garmin Training Center per personalizzare le zone di frequenza cardiaca.

Per istruzioni sull'utilizzo degli accessori, vedere pagina 33.

Fase 6: inizio della corsa

SUGGERIMENTO: impostare il profilo utente in modo che il Forerunner possa calcolare correttamente le calorie. Tenere premuto **menu** > selezionare **Impostazioni** > **Profilo Utente**.

1. Tenere premuto **training**.
2. Premere **start** per avviare il timer.
3. Al termine della corsa, premere **stop**.
4. Tenere premuto **reset** per salvare i dati della corsa e reimpostare il timer.

Fase 7: download del software gratuito

ANT Agent™ consente di utilizzare il Forerunner con Garmin Connect, uno strumento di allenamento basato sul Web, e con Garmin Training Center, uno strumento di allenamento basato sul computer.

1. Visitare il sito Web www.garmin.com/forerunner405/owners.

2. Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo per scaricare e installare ANT Agent.

Fase 8: associazione del computer e del Forerunner

NOTA: prima di collegare l'USB ANT Stick™ al computer, è necessario scaricare il software come indicato nelle istruzioni della Fase 7 in modo che i driver USB siano installati.

1. Collegare l'USB ANT Stick a una porta USB disponibile sul computer.

2. Posizionare il Forerunner entro un raggio di massimo 3 m dal computer.
3. Quando ANT Agent rileva il Forerunner, viene visualizzato un ID unità e viene richiesto se si desidera eseguire l'associazione. Selezionare **sì**.
4. È necessario che il Forerunner visualizzi lo stesso numero visualizzato da ANT Agent. Se questo si verifica, selezionare **sì** sul Forerunner per portare a termine il processo di associazione.

Fase 9: trasferimento dei dati sul computer

Posizionare il Forerunner entro un raggio di massimo 3 m dal computer. ANT Agent esegue il trasferimento automatico dei dati tra il Forerunner e Garmin Connect o Garmin Training Center.

NOTA: se i dati sono molti, potrebbero essere necessari alcuni minuti. Le funzioni del Forerunner non sono disponibili durante il trasferimento dei dati.

Utilizzare Garmin Connect o Garmin Training Center per visualizzare e analizzare i dati.

Modalità data e ora

Tenere premuto **time/date** per accedere alla relativa modalità.

Toccare la ghiera per scorrere le pagine disponibili:

- Ora
- Indicatore di livello della batteria
- Impostazione allarme (se specificato)
- Indicatore obiettivo/avanzamento (se specificato)
- Allenamenti pianificati per il giorno trasferiti da Garmin Connect o da Garmin Training Center (se specificato)

Opzioni per l'ora

Tenere premuto **menu** > selezionare **Impostazioni** > **Ora**. Vedere pagina 29.

Modalità di allenamento

Il Forerunner offre numerose funzioni di allenamento e impostazioni opzionali.

Informazioni sulla pagina di allenamento

Tenere premuto **training** per accedere alla modalità allenamento. Toccare la ghiera per scorrere le pagine disponibili.

Per personalizzare i campi dati nelle pagine di allenamento, vedere pagina 25.

Modalità sportiva

La modalità sportiva predefinita è **Corsa**. Tenere premuto **menu** > selezionare **Allenamento** > **Opzioni** > **Modalità sportiva** per selezionare una modalità sportiva. Le impostazioni di allenamento come AutoLap®, AutoPause®, le zone di frequenza cardiaca e le zone di velocità sono specifiche per la corsa o la bici. Le opzioni di allenamento che si modificano nelle modalità di corsa o bici vengono salvate e utilizzate con la rispettiva modalità sportiva. L'attività viene contrassegnata come bici quando si carica la cronologia sul computer.

Auto Pause

1. Tenere premuto **menu** > selezionare **Allenamento** > **Opzioni** > **Auto Pause**.
2. Selezionare una delle seguenti opzioni:
   - **Off**
   - **Passo personalizzato**: mette automaticamente in pausa il timer quando la velocità scende al di sotto di un valore specificato.
   - **Quando in sosta**: mette automaticamente in pausa il timer quando l'utente si ferma.
3. Premere **quit** per uscire.

L'impostazione Auto Pause è utile se la corsa include semafori o altri luoghi in cui è richiesto di rallentare o fermarsi.

Auto Lap

È possibile utilizzare Auto Lap per contrassegnare automaticamente il giro in una posizione specifica oppure dopo aver percorso una determinata distanza. Questa impostazione è utile per confrontare le prestazioni ottenute in diversi punti di una corsa (ad esempio, ogni 2 km o durante una salita).

Per impostare Auto Lap:

1. Tenere premuto **menu** > selezionare **Allenamento** > **Opzioni** > **Auto Lap**.
2. Selezionare **Per distanza** per immettere un valore o **Per posizione** per scegliere una delle seguenti opzioni:
   - **Solo prem. Lap**: contrassegna un giro ogni qualvolta viene premuto **lap** e a ogni passaggio in una delle posizioni indicate.
   - **Inizio e Giro**: contrassegna un giro nella posizione in cui viene premuto **start** e in tutte le posizioni della corsa in corrispondenza delle quali è stato premuto **lap**.

- **Marca e Giro**: contrassegna un giro nella posizione GPS specifica contrassegnata quando si seleziona questa opzione e a una posizione qualsiasi durante la corsa quando si preme **lap**.

3. Premere **quit** per uscire.

NOTA: durante la corsa (pagina 19), utilizzare l'opzione **Per posizione** per marcare i giri in tutte le posizioni del giro contrassegnate nella corsa.

Scorrimento automatico

Utilizzare la funzione di scorrimento automatico per scorrere automaticamente tutte le pagine con i dati relativi all'allenamento mentre il timer è attivo.

Per utilizzare lo scorrimento automatico:

1. Tenere premuto **menu** > selezionare **Allenamento** > **Opzioni** > **Scorrimento automatico**.
2. Selezionare una velocità sul display: **Lento**, **Medio** o **Veloce**.
3. Premere **quit** per uscire.

Timeout

Tenere premuto **menu** > selezionare **Allenamento** > **Opzioni** > **Timeout**. Selezionare **Disattivato** per disattivare la modalità di risparmio energetico sul Forerunner quando è in modalità Allenamento. Selezionare **Attivato** per utilizzare la modalità di risparmio energetico automatica in tutte le modalità.

NOTA: la modalità di risparmio energetico si attiva solo dopo un periodo di inattività sul Forerunner.

Unità di velocità

Tenere premuto **menu** > selezionare **Allenamento** > **Opzioni** > **Unità di velocità**.

Passo: quantità di tempo necessario per raggiungere una determinata distanza.

Velocità: distanza percorsa in un'ora, ad esempio miglia o chilometri all'ora.

NOTA: la modifica delle unità di velocità non comporta anche la modifica dei campi dati personalizzati (pagina 25).

Virtual Partner®

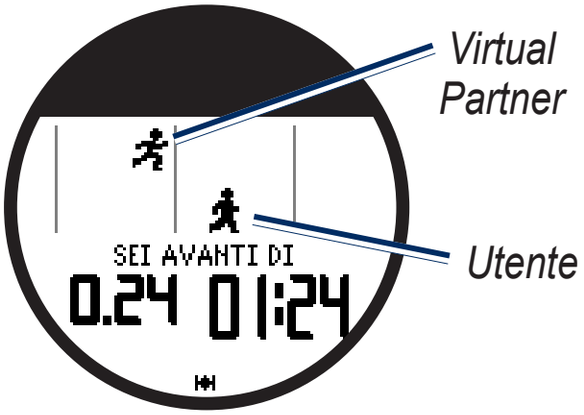
Tenere premuto **menu** > selezionare **Allenamento** > **Opzioni** > **Virtual Partner** > **On**.

Virtual Partner è uno strumento esclusivo progettato per consentire agli utenti di soddisfare i propri obiettivi di allenamento. Virtual Partner compete con l'utente ogni volta che l'utente e il timer sono in esecuzione.

Se si apportano modifiche al passo o alla velocità di Virtual Partner prima di avviare il timer, le modifiche vengono salvate. Se si apportano modifiche a Virtual Partner durante la corsa, quando il timer è già stato avviato, le modifiche verranno perdute quando il timer verrà reimpostato. Se si apportano modifiche a Virtual Partner durante la corsa, Virtual Partner utilizzerà il nuovo passo dalla posizione dell'utente.

Per modificare il passo Virtual Partner (VP):

1. Tenere premuto **training** per accedere alla modalità allenamento.
2. Toccare la ghiera per visualizzare la pagina di Virtual Partner.



3. Trascinare in senso orario per aumentare il passo VP. Trascinare in senso antiorario per diminuire il passo VP.

4. Per salvare le modifiche, toccare la ghiera o attendere il timeout della pagina.

Allenamenti

Premere **menu** > selezionare **Allenamento** > **Allenamenti** per scegliere il tipo di allenamento desiderato.

Gli allenamenti semplici, avanzati e quelli basati sulla frequenza cardiaca vengono sostituiti tutte le volte che viene creato un allenamento dello stesso tipo. Gli allenamenti avanzati devono essere creati in Garmin Connect o in Garmin Training Center.

NOTA: durante l'esecuzione di un allenamento, toccare la ghiera per visualizzare altre pagine di dati.

Una volta completate tutte le fasi dell'allenamento, viene visualizzato il messaggio di allenamento finito.

Per concludere un allenamento in anticipo:

1. Premere **stop**.
2. Tenere premuto **reset**.

Allenamenti semplici

Gli allenamenti semplici possono basarsi sui seguenti obiettivi personalizzati:

- Ora
- Distanza
- Calorie

Per impostare un allenamento semplice:

1. Tenere premuto **menu** > selezionare **Allenamento** > **Allenamenti** > **Semplice**.
2. Selezionare un **tipo** di allenamento semplice.
3. Immettere il valore **Durata**.

4. Selezionare **Inizia Allenamento**.
5. Premere **start**.

Allenamenti basati sulla frequenza cardiaca

NOTA: per utilizzare gli allenamenti basati sulla frequenza cardiaca, è necessario disporre di una fascia cardio.

È possibile utilizzare il Forerunner per allenarsi utilizzando una zona di frequenza cardiaca specifica o un intervallo di battiti al minuto personalizzato (bpm). Le impostazioni di tipo e durata hanno lo stesso funzionamento di un allenamento semplice.

Per creare un allenamento basato sulla frequenza cardiaca:

1. Tenere premuto **menu** > selezionare **Allenamento** > **Allenamenti** > **Frequenza cardiaca**.
2. Selezionare la **Zona** che si desidera utilizzare. Il valore massimo e quello minimo di frequenza cardiaca vengono impostati automaticamente in base alle zone di frequenza cardiaca. Per ulteriori informazioni sulle zone di frequenza cardiaca, vedere le pagine 35 e 45.
   OPPURE
   Selezionare **Personalizzato** per impostare il proprio valore minimo e quello massimo di frequenza cardiaca.

NOTA: il valore minimo è 35 bpm. Il valore massimo è 250 bpm. Durante l'immissione dei valori bpm personalizzati, la differenza tra il valore minimo e quello massimo deve essere di almeno 5 bpm.

3. Selezionare il **Tipo** di allenamento basato sulla frequenza cardiaca.
4. Immettere il valore **Durata**.
5. Selezionare **Inizia Allenamento**.
6. Premere **start**.

Allenamento a intervalli

Con il Forerunner è possibile creare allenamenti a intervalli. Per la corsa e i periodi di riposo, gli intervalli possono basarsi sul tempo o sulla distanza.

Per creare un allenamento a intervalli:

1. Tenere premuto **menu** > selezionare **Allenamento** > **Allenamenti** > **Intervallo**.
2. Selezionare il **Tipo** di allenamento a intervalli.
3. Immettere il valore **Durata**.
4. Selezionare **Tipo riposo**.
5. Immettere il valore **Durata**.
6. Immettere il valore **Ripetizioni**.
7. Selezionare **Riscaldamento sì** e **Defaticamento sì** (opzionale).
8. Selezionare **Inizia Allenamento**.
9. Premere **start**.

Se si sta eseguendo un riscaldamento o un defaticamento, premere **lap** alla fine del giro di riscaldamento prima di avviare il primo intervallo. Alla fine dell'ultimo intervallo, il Forerunner avvia automaticamente un giro di defaticamento. Al termine del defaticamento, premere **lap** per concludere l'allenamento.

Man mano che si avvicina la fine di ogni intervallo, un allarme esegue il conto alla rovescia fino all'inizio di un nuovo intervallo. Per concludere un allenamento a intervalli in anticipo, premere il pulsante **lap/reset**.

Allenamenti avanzati

Gli allenamenti avanzati possono includere obiettivi per ciascuna fase di allenamento e distanze, tempi e giri di riposo variabili. Utilizzare Garmin Connect o Garmin Training Center per creare e modificare gli allenamenti e per trasferirli al Forerunner. È inoltre possibile pianificare gli allenamenti tramite Garmin Connect o Garmin Training Center. È possibile pianificare gli allenamenti in anticipo e memorizzarli sul Forerunner.

NOTA: per ulteriori informazioni sul trasferimento dei dati sul Forerunner, vedere pagina 9.

SUGGERIMENTO: in modalità Time/date, toccare la ghiera per visualizzare l'allenamento pianificato per il giorno in corso. Premere **enter** per eseguire l'allenamento.

Per iniziare un allenamento avanzato:

1. Tenere premuto **menu** > selezionare **Allenamento** > **Allenamenti** > **Avanzato**.
2. Selezionare l'allenamento.
3. Selezionare **Inizia Allenamento**.
4. Premere **start**.

Dopo aver iniziato un allenamento avanzato, il Forerunner visualizza i dati seguenti per ogni singola fase: nome, obiettivo (se specificato) e dati sull'allenamento attuale.

Man mano che si avvicina la fine di ogni fase, un allarme esegue il conto alla rovescia fino all'inizio di una nuova fase.

Per concludere un allenamento avanzato in anticipo:

Premere il pulsante **lap/reset**.

Per eliminare un allenamento avanzato:

1. Tenere premuto **menu** > selezionare **Allenamento** > **Allenamenti** > **Avanzato**.
2. Selezionare l'allenamento.
3. Selezionare **Canc. Allenamento** > **Sì**.
4. Premere **quit** per uscire.

Corse

Con il Forerunner, è possibile personalizzare gli allenamenti anche creando e modificando corse su attività precedentemente registrate. È possibile seguire una corsa cercando di pareggiare o superare gli obiettivi precedentemente impostati. È inoltre possibile correre contro Virtual Partner durante gli allenamenti sulle corse.

Creazione di corse

Utilizzare Garmin Connect o Garmin Training Center per creare corse o punti corsa e per trasferirli al Forerunner.

NOTA: per ulteriori informazioni sul trasferimento dei dati sul Forerunner, vedere pagina 9.

Per avviare una corsa:

1. Tenere premuto **menu** > selezionare **Allenamento** > **Corse**.
2. Selezionare una corsa dall'elenco.
3. Selezionare **Segui Corsa**.
4. Premere **start**. La cronologia viene registrata anche se non si segue la corsa.

Quando si esegue una corsa in modalità allenamento, toccare la ghiera per visualizzare la pagina di navigazione.

Per concludere una corsa manualmente, premere **stop** > e tenere premuto **reset**.

Avvio di una corsa

È possibile includere un riscaldamento prima di avviare la corsa. Premere **start** per avviare la corsa, successivamente iniziare il riscaldamento. Non seguire il tracciato della corsa durante il riscaldamento. Quando si è pronti a iniziare, dirigersi verso il tracciato della corsa. Quando ci si trova in qualsiasi punto del tracciato della corsa, il Forerunner lo segnala con un avviso.

Quando inizia una corsa, parte anche il Virtual Partner. Se si sta facendo il riscaldamento e non si sta seguendo la corsa, non appena si comincia a seguire la corsa, il Virtual Partner inizia dalla posizione attuale dell'utente.

Se si devia dal tracciato della corsa, il Forerunner visualizza il messaggio "Fuori rotta". Utilizzare la pagina di navigazione per ritrovare la rotta della corsa.

Per eliminare una corsa:

1. Tenere premuto **menu** > selezionare **Allenamento** > **Corse**.
2. Selezionare una corsa dall'elenco.
3. Selezionare **Cancella Corsa**.
4. Selezionare **Sì** per eliminare la corsa.
5. Premere **quit** per uscire.

Modalità GPS

Tenere premuto **GPS** per visualizzare il menu GPS.

Satelliti: consente di visualizzare le informazioni riguardo ai segnali GPS che sta ricevendo il Forerunner. Le barre nere rappresentano la potenza di ogni segnale satellitare. Il numero di satelliti viene visualizzato al di sotto di ogni barra. La precisione GPS viene visualizzata nella parte inferiore della pagina.

GPS: consente di attivare o disattivare il GPS (per uso in ambienti chiusi).

NOTA: quando il GPS è disattivato, i dati relativi a velocità e distanza non sono disponibili a meno che non si stia utilizzando il foot pod.

Salva posizione: consente di salvare la posizione corrente. Premere **enter** per modificare la posizione. Premere **quit** per uscire.

Per contrassegnare una posizione mediante le coordinate:

1. Tenere premuto **GPS** > selezionare **Salva Posizione**.
2. Premere **enter** > selezionare **Posizione**.
3. Inserire le coordinate.
4. Modificare il nome e la quota della posizione (opzionale).

Vai a posizione: selezionare una posizione dall'elenco, quindi selezionare **Vai**. Il Forerunner visualizzerà il percorso verso la posizione salvata tramite la pagina di navigazione.

Per interrompere lo spostamento nella posizione, premere **quit** > selezionare **Interr. Vai A**.

Per modificare una posizione:

1. Tenere premuto **GPS** > selezionare **Vai a posizione**.
2. Selezionare la posizione che si desidera modificare.
3. Selezionare **Modifica**.
4. Selezionare un'opzione da modificare.

Per eliminare una posizione, tenere premuto **GPS** > selezionare **Vai a posizione**. Selezionare la posizione che si desidera eliminare. Selezionare **Elimina** > **Sì**.

Indietro a iniz.: la periferica visualizza il percorso per raggiungere il punto di partenza.

NOTA: per utilizzare Indietro a iniz., è necessario avviare il timer.

Informazioni su GPS

Il sistema GPS (Global Positioning System) è un sistema di navigazione basato su satellite composto da una rete di 24 satelliti. Il GPS funziona in qualsiasi condizione atmosferica, in qualsiasi parte del mondo, 24 ore su 24. Non sono previste tariffe di abbonamento o configurazione per utilizzare il GPS.

Per ulteriori informazioni, visitare il sito www.garmin.com/aboutGPS.

Cronologia

Il Forerunner salva automaticamente la cronologia quando si avvia il timer. Il Forerunner è in grado di registrare fino a 1000 giri e circa 20 ore di dati del registro traccia dettagliati (registrando approssimativamente 1 punto della traccia ogni 4 secondi). I dati del registro traccia includono la posizione GPS (se disponibile) e altri dati come quelli sulla frequenza cardiaca.

Quando la memoria del Forerunner è piena, i dati del registro traccia meno recenti vengono sovrascritti. Caricare periodicamente la cronologia su Garmin Connect o Garmin Training Center per tenere traccia di tutti i dati personali (vedere pagina 9).

NOTA: il Forerunner non elimina o sovrascrive automaticamente i dati riassuntivi dei giri effettuati. Per informazioni sulla modalità di eliminazione dei dati dei giri, vedere la pagina seguente.

Eliminazione della cronologia

Dopo aver trasferito la cronologia su Garmin Connect o Garmin Training Center, è possibile eliminarla dal Forerunner.

1. Tenere premuto **menu** > selezionare **Cronologia** > **Elimina**.
2. Selezionare un'opzione:
   - **Tutte le attività**: consente di eliminare tutte le attività dalla cronologia.
   - **Attività meno recenti**: consente di eliminare le attività registrate da più di un mese.
   - **Totali**: consente di azzerare tutti i totali.

Visualizzazione delle attività

È possibile visualizzare sul Forerunner i seguenti dati: tempo, distanza, passo/velocità media, calorie, dati medi sulla frequenza cardiaca e cadenza media.

1. Tenere premuto **menu** > selezionare **Cronologia** > **Attività**.
2. Utilizzare la ghiera per scorrere le attività. Toccare la ghiera per visualizzare le informazioni sul giro.
3. Premere **quit** per uscire.

Eliminazione di corse e giri individuali

1. Tenere premuto **menu** > selezionare **Cronologia** > **Attività**.
2. Utilizzare la ghiera per scorrere le attività. Toccare la ghiera per visualizzare le informazioni sul giro.
3. Tenere premuto **reset** durante la visualizzazione della corsa o del giro.
4. Selezionare **Sì**.

Visualizzazione dei totali

Il Forerunner registra la distanza totale percorsa e il tempo di allenamento.

1. Tenere premuto **menu** > selezionare **Cronologia** > **Totali**.
2. Premere **quit** per uscire.

Visualizzazione degli obiettivi

Tramite Garmin Connect, è possibile impostare diversi tipi di obiettivi e inviarli al Forerunner. Il Forerunner tiene traccia dei progressi effettuati per raggiungere gli obiettivi.

1. Tenere premuto **menu** > selezionare **Cronologia** > **Obiettivi**.
2. Premere **quit** per uscire.

Impostazioni

Tenere premuto **menu** > selezionare **Impostazioni**.

SUGGERIMENTO: una volta selezionate le opzioni o immessi i valori sul Forerunner, premere **enter** per salvare le impostazioni.

Campi dati

È possibile mostrare o nascondere le seguenti pagine e personalizzare fino a tre campi dati in ognuna delle pagine.

- Allenamento 1 (visualizzato sempre)
- Allenamento 2
- Allenamento 3
- Frequenza cardiaca (viene visualizzato solo quando il Forerunner riceve i dati della frequenza cardiaca)

Per impostare i campi dati:

1. Tenere premuto **menu** > selezionare **Impostazioni** > **Campi dati**.
2. Selezionare una delle pagine di allenamento.
3. Selezionare il numero di campi dati.
4. Utilizzare la ghiera per selezionare e modificare i campi dati.

Opzioni dei campi dati

* Indica un campo dati contenente miglia terrestri o unità metriche.
** È necessario un accessorio opzionale.

Campo dati	Descrizione
Cadenza **	Passi al minuto o rotazioni della pedivella al minuto.
Cadenza-media **	Cadenza media per l'intera durata della corsa attuale.
Cadenza-giro **	Cadenza media per il giro attuale.
Calorie	Numero di calorie bruciate.
Distanza *	Distanza percorsa nella corsa attuale.

Campo dati	Descrizione
Distanza–giro *	Distanza percorsa nel giro attuale.
Distanza-ultimo giro *	Distanza dell'ultimo giro completo.
Quota *	Altezza sopra/sotto il livello del mare.
Precisione GPS *	Margine di errore per la posizione esatta. Ad esempio, la posizione GPS ha un margine di precisione compreso tra +/- 19 ft.
Pendenza	Calcolo del dislivello durante la corsa. Ad esempio, se ogni 3 metri di salita (quota) si percorrono 60 m (distanza), la pendenza è 5%.
FC **	Frequenza cardiaca in bpm.
FC–%Max ** OPPURE FC–%FCR **	Percentuale della frequenza cardiaca massima. OPPURE Percentuale di riserva frequenza cardiaca (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo).
FC–Media **	Frequenza cardiaca media calcolata per la corsa.
FC–Media %Max ** OPPURE FC–Media %FCR **	Percentuale media della frequenza cardiaca massima calcolata per la corsa. OPPURE Percentuale media di riserva frequenza cardiaca (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per la corsa.
FC–Giro **	Frequenza cardiaca media calcolata per il giro.

Campo dati	Descrizione
FC–Giro %Max ** OPPURE FC–Giro %FCR **	Percentuale media della frequenza cardiaca massima calcolata per il giro. OPPURE Percentuale media di riserva frequenza cardiaca (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per il giro.
FC Grafico **	Grafico che mostra la zona di frequenza cardiaca attuale (1-5).
Zona FC **	Intervallo attuale della frequenza cardiaca (1–5). Le zone predefinite si basano su profilo utente, frequenza cardiaca massima e frequenza cardiaca di riposo.
Direzione	Direzione in cui ci si sta spostando.
Giri	Numero di giri completati.
Passo *	Passo attuale.
Passo-medio *	Passo medio calcolato per la corsa.
Passo-giro *	Passo medio del giro attuale.
Passo-ultimo giro *	Passo medio durante l'ultimo giro completo.
Velocità *	Velocità attuale.
Velocità-media *	Velocità media della corsa.
Velocità-giro *	Velocità media del giro attuale.
Velocità-ultimo giro *	Velocità media durante l'ultimo giro completo.
Alba	Ora dell'alba in base alla posizione GPS.
Tramonto	Ora del tramonto in base alla posizione GPS.
Ora	Ora cronometro.
Durata-media giro	Durata media per completare i giri fino a questo momento.

Campo dati	Descrizione
Durata-giro	Durata del giro attuale.
Durata-ultimo giro	Durata dell'ultimo giro completo.
Ora giorno	Ora corrente in base alle impostazioni selezionate (vedere pagina 29).

Profilo Utente

Tenere premuto **menu** > selezionare **Impostazioni** > **Profilo Utente**. Il Forerunner utilizza le informazioni inserite relative all'utente per calcolare il consumo di calorie. Impostare il profilo utente prima di iniziare a utilizzare il Forerunner. Per impostare la classe di attività, vedere la tabella a pagina 5.

Il dispendio di calorie basato sulla tecnologia di analisi della frequenza cardiaca è fornita e supportata da Firstbeat Technologies Ltd. Per ulteriori informazioni, visitare http://www.firstbeattechnologies.com/files/Energy_Expenditure_Estimation.pdf.

Allarmi

Tenere premuto **menu** > selezionare **Impostazioni** > **Allarmi**.

Imposta allarme: consente di arrivare/disattivare un allarme. Quando l'allarme è attivo, premere rapidamente la ghiera in modalità Time/date per visualizzare l'orario dell'allarme.

Imposta ora: utilizzare la ghiera per impostare l'ora dell'allarme.

Tipo: impostare l'occorrenza dell'allarme scegliendo tra **Giornaliero** o **1 volta**.

Quando suona l'allarme:

- Premere rapidamente la ghiera per sospendere l'allarme.
- Premere **enter** per sospendere l'allarme per 9 minuti.
- Premere **quit** per disattivare l'allarme.
- Non effettuare nessuna operazione. Dopo 1 minuto, l'allarme si sospende automaticamente. Dopo 1 ora, l'allarme si disattiva automaticamente.

Ora

Il Forerunner imposta automaticamente l'ora utilizzando il segnale satellitare GPS. Se la batteria si scarica, è necessario ricaricarla e acquisire il segnale satellitare per reimpostare l'orario.

Tenere premuto **menu** > selezionare **Impostazioni** > **Ora**.

Formato ora: selezionare **12 ore** o **24 ore**.

Fuso orario: consente di selezionare un fuso orario o una città vicina.

DST (Ora legale): selezionare **Sì**, **No** o **Auto**. L'impostazione Auto consente di impostare automaticamente l'ora legale in base al fuso orario.

Tmp A: consente di attivare o disattivare il Tmp A. Quando il Tmp A è attivo, è possibile impostare **Formato Tmp A**, **Tmp A Zona** e **Tmp A DST**. Quando Tmp A è attivo, tenere premuto **enter** in modalità Ora per Tmp A. Accanto all'ora viene visualizzata l'icona T2 o T1.

Sistema

Tenere premuto **menu** > selezionare **Impostazioni** > **Sistema**.

Lingua: consente di modificare la lingua del testo visualizzato sullo schermo. La modifica della lingua del testo non comporta la modifica della lingua dei dati definiti dall'utente, ad esempio i nomi delle corse.

Toni avviso: consente di attivare o disattivare i toni messaggio.

Toni tasti: consente di attivare o disattivare i toni dei pulsanti e della ghiera.

Sensibilità: consente di selezionare il livello di sensibilità del tocco della ghiera. Selezionare **Alta**, se si desidera che la ghiera risponda a un tocco più leggero rispetto a **Bassa**.

Contrasto: consente di regolare il contrasto dello schermo.

Info su: consente di visualizzare versione software, versione GPS e ID dell'unità.

Unità: consente di selezionare **Miglia terrestri** o **Metrico** per le unità di misura.

Retroilluminazione

Tenere premuto **menu** > selezionare **Impostazioni** > **Sistema** > **Retroilluminazione**.

Modalità: consente di selezionare la modalità di attivazione della retroilluminazione. Selezionare **Manuale** se si desidera che la retroilluminazione venga attivata con la pressione di due dita sulla ghiera, per il periodo di timeout. Selezionare **Tasti e allarmi** se si desidera che la retroilluminazione venga attivata con la pressione di due dita e, quindi, ogni volta che viene premuto un tasto o quando viene visualizzato un messaggio di avviso. Selezionare **Disattivato** se si desidera che la retroilluminazione sia sempre disattivata.

Timeout: consente di selezionare la durata della retroilluminazione del display. Scegliere una durata di retroilluminazione breve per limitare il consumo energetico.

Luminosità: consente di regolare la luminosità dello schermo.

ANT+

Accessori

Per informazioni sugli accessori, vedere pagina 33.

Computer

Allontanarsi (10 m) da qualsiasi altro accessorio ANT+ mentre il Forerunner tenta di eseguire l'associazione con il computer per la prima volta.

1. Verificare che il computer sia configurato per il caricamento dei dati e che sia attivata l'associazione in ANT Agent. Vedere pagina 9.
2. Tenere premuto **menu** > selezionare **Impostazioni** > **ANT+** > **Computer**.
3. Selezionare **Associazione** > **On**.
4. Posizionare il Forerunner entro un raggio di massimo 3 m dal computer.
5. Quando ANT Agent rileva il Forerunner, viene visualizzato un ID unità e viene richiesto se si desidera eseguire l'associazione. Selezionare **sì**.
6. È necessario che il Forerunner visualizzi lo stesso numero visualizzato da ANT Agent. Se questo si verifica, selezionare **sì** sul Forerunner per portare a termine il processo di associazione.

NOTA: è possibile impedire al Forerunner di trasferire dati da e verso qualsiasi computer, anche se si tratta di un computer associato. Tenere premuto **menu** > selezionare **Impostazioni** > **ANT+** > **Computer** > **Abilitato** > **No**.

Invia tutti i dati

Per impostazione predefinita, il Forerunner invia al computer solo i dati nuovi. È possibile impostare il Forerunner in modo che tutti i dati vengano inviati al computer. Tenere premuto **menu** > selezionare **Impostazioni** > **ANT+** > **Computer** > **Obbliga Invia** > **Sì**. Tutti i dati verranno inviati di nuovo.

Da unità a unità

È possibile trasferire allenamenti, corse e posizioni avanzate da un Forerunner 405 a un altro.

1. Sul Forerunner emittente, tenere premuto **menu** > selezionare **Impostazioni** > **ANT+** > **Da unità a unità** > **Trasferisci**. Selezionare tutti i dati che si desidera inviare.
2. Sul Forerunner ricevente, tenere premuto **menu** > selezionare **Impostazioni** > **ANT+** > **Da unità a unità** > **Ricevi**.

Il Forerunner emittente si collega all'altro Forerunner e invia i dati.

Uso degli accessori

I seguenti accessori ANT+ sono compatibili con il Forerunner:

- Fascia cardio
- Foot pod
- Sensore cadenza e velocità GSC™ 10 per biciclette
- USB ANT Stick (vedere pagina 9 e pagina 31)

Per acquistare un accessorio, visitare il sito Web http://buy.garmin.com oppure contattare il proprio rivenditore Garmin.

Associazione accessori

Se è stato acquistato un accessorio con tecnologia wireless ANT+ separatamente, è necessario associarlo al Forerunner.

L'associazione consiste nella connessione al Forerunner di accessori ANT+, ad esempio la fascia cardio. Se gli accessori sono attivati e funzionano in modo corretto, il processo di associazione richiede pochi secondi. Una volta associato, il Forerunner riceve i dati solo dall'accessorio, anche se l'utente si trova vicino ad altri accessori.

Dopo la prima associazione, il Forerunner riconosce automaticamente l'accessorio ogni volta che questo viene attivato.

Per associare altri accessori:

1. Allontanarsi 10 m dagli altri accessori. Posizionare l'accessorio da associare entro un raggio di massimo 3 m dal Forerunner.
2. Tenere premuto **menu** > selezionare **Impostazioni** > **ANT+** > **Accessori**.
3. Selezionare l'accessorio.
4. Selezionare **Abilitato** > **Sì**.

5. Scorrere per visualizzare **Stato**. Se non è possibile associare il Forerunner a un accessorio, selezionare **Riavv. scans**.

SUGGERIMENTO: per portare a termine il processo di associazione, l'accessorio deve inviare i dati. L'utente deve indossare la fascia cardio, fare un passo indossando il foot pod o pedalare con il sensore GSC 10.

Icone di stato

In modalità allenamento, l'icona dell'accessorio lampeggia mentre il Forerunner esegue la scansione del nuovo accessorio. Al completamento dell'associazione, l'icona si illumina fissa.

	Fascia cardio attiva
	Sensore cadenza e velocità attivo
	Foot pod attivo

Fascia cardio

Per informazioni sul posizionamento della fascia cardio, vedere la pagina 7.

Suggerimenti per la fascia cardio

Se i dati della frequenza cardiaca sono imprecisi o errati, attenersi ai seguenti suggerimenti.

- Assicurarsi che la fascia cardio aderisca perfettamente al corpo.
- Riapplicare ai sensori acqua, saliva o gel per elettrostimolatori.
- Pulire gli elettrodi. Residui di sporco e sudore possono interferire con i segnali della frequenza cardiaca.
- Indossare una maglia di cotone oppure inumidire la maglia se applicabile all'attività svolta. Tessuti sintetici a contatto con la fascia cardio possono creare elettricità statica che potrebbe interferire con i segnali della frequenza cardiaca.
- Allontanarsi da forti campi elettromagnetici e da alcuni

sensori wireless da 2,4 GHz, i quali possono interferire con la fascia cardio. Altre interferenze possono provenire da linee elettriche ad alto voltaggio, motori elettrici, forni a microonde, telefoni cordless da 2,4 GHz e punti di accesso LAN wireless.

Zone di frequenza cardiaca

ATTENZIONE: consultare il medico per individuare gli obiettivi/zone frequenza cardiaca corretti in base al proprio livello di forma fisica e condizioni di salute.

Molti atleti utilizzano le zone di frequenza cardiaca per misurare e aumentare la propria potenza cardiovascolare e migliorare il loro livello di forma fisica. Con zona di frequenza cardiaca si intende un intervallo definito di battiti cardiaci al minuto. Le cinque zone di frequenza cardiaca comunemente accettate vengono numerate da 1 a 5 in base a livelli di intensità crescente. Il Forerunner imposta la gamma di zone di frequenza cardiaca (vedere la tabella a pagina 45) in base alla frequenza massima e a quella a riposo impostate nel profilo utente (vedere pagina 28).

È inoltre possibile personalizzare le zone di frequenza cardiaca all'interno del profilo utente di Garmin Connect o Garmin Training Center. Dopo aver personalizzato le zone di frequenza cardiaca, trasferire i dati sul Forerunner.

Impatto delle zone di frequenza cardiaca sugli obiettivi di forma fisica

Conoscere la propria zona di frequenza cardiaca può essere utile per misurare e migliorare il proprio livello di forma in base ai seguenti principi:

- Il cuore è un ottimo parametro di riferimento per misurare l'intensità dell'esercizio.
- Allenarsi in determinate zone di frequenza cardiaca può contribuire al miglioramento della capacità cardiovascolare e della forza.
- Conoscere la propria zona di frequenza cardiaca può evitare

il sovrallenamento e ridurre il rischio di infortuni.

Batteria della fascia cardio

La fascia cardio contiene una batteria CR2032 sostituibile dall'utente.

NOTA: per un corretto smaltimento delle batterie, contattare le autorità locali preposte.

Per sostituire la batteria:

1. Individuare il coperchio rotondo della batteria sul retro della fascia cardio.
2. Aiutandosi con una moneta, ruotare il coperchio in senso antiorario finché la freccia non indica la scritta **OPEN**.

3. Rimuovere il coperchio e la batteria. Attendere 30 secondi. Inserire la nuova batteria con il polo positivo rivolto verso l'alto.

NOTA: prestare attenzione a non danneggiare o perdere la guarnizione ad anello sul coperchio.

4. Aiutandosi con una moneta, ruotare il coperchio in senso orario finché la freccia non indica **CLOSE**.

Foot Pod

Il Forerunner è compatibile con il foot pod. È possibile utilizzare il foot pod per inviare dati al Forerunner durante l'allenamento al chiuso o quando il segnale GPS è debole o si perdono i segnali satellitari. Il foot pod è in standby e pronto a inviare dati (come la fascia cardio). È necessario associare il foot pod al Forerunner. Vedere pagina 33.

Calibrazione del foot pod

La calibrazione del foot pod è facoltativa e può migliorarne la precisione. Sono disponibili tre modalità per regolare la calibrazione: a distanza, tramite GPS e manuale.

Calibrazione a distanza

Per ottenere risultati ottimali, si dovrebbe eseguire la calibrazione del foot pod utilizzando il limite interno di un tracciato regolare. Un tracciato regolare (2 giri = 800 m) è più accurato di un tapis roulant.

1. Tenere premuto **menu** > selezionare **Impostazioni** > **ANT+** > **Accessori** > **Foot Pod** > **Calibra** > **Distanza**.
2. Selezionare una distanza.
3. Premere **start** per avviare la registrazione.
4. Percorrere la distanza correndo o camminando.
5. Premere **stop**.

Calibrazione tramite GPS

Per eseguire la calibrazione del foot pod tramite il GPS, è necessario ricevere i segnali GPS.

1. Tenere premuto **menu** > selezionare **Impostazioni** > **ANT+** > **Accessori** > **Foot Pod** > **Calibra** > **GPS**.
2. Premere **start** per avviare la registrazione.

3. Percorrere approssimativamente 1000 m correndo o camminando. Il Forerunner informa l'utente quando ha raggiunto la distanza desiderata.

Calibrazione manuale

Se la distanza relativa al foot pod risulta leggermente superiore o inferiore ogni volta che si corre, è possibile regolare manualmente il fattore di calibrazione.

Tenere premuto **menu** > selezionare **Impostazioni** > **ANT+** > **Accessori** > **Foot Pod** > **Fattore cal**. Regolare il fattore di calibrazione. Aumentare il fattore di calibrazione se la distanza è troppo breve, diminuirlo se la distanza è troppo lunga.

GSC 10

Il Forerunner è compatibile con il sensore di velocità e cadenza GSC 10 per biciclette. È necessario associare il sensore GSC 10 al Forerunner. Vedere pagina 33.

Calibrazione del sensore bici

La calibrazione del sensore bici è facoltativa e può migliorarne la precisione.

1. Tenere premuto **menu** > selezionare **Impostazioni** > **ANT+** > **Accessori** > **Sensore bici** > **Calibrazione**.
2. Selezionare **Manuale** per inserire le dimensioni della ruota. Selezionare **Auto** per consentire al GPS di determinare le dimensioni della ruota.

Appendice

Reimpostazione del Forerunner

Se il Forerunner è bloccato, reimpostarlo. Tenere premuti i pulsanti **enter** e **quit** contemporaneamente fino a quando lo schermo non resta vuoto (circa 7 secondi). In questo modo non vengono cancellati i dati o le impostazioni.

Eliminazione dei dati utente

Per cancellare/eliminare tutti i dati utente, tenere premuti **enter** e **quit** contemporaneamente finché lo schermo non resta vuoto (circa 7 secondi). Per reimpostare il Forerunner, continuare a premere il pulsante **quit** rilasciando il pulsante **enter**. Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo.

Aggiornamento del software del Forerunner mediante Garmin Connect

Visitare il sito Web www.garmin.com/forerunner405/owners per informazioni sugli aggiornamenti del software del Forerunner e del software Garmin Connect basato sul Web.

In caso di disponibilità di un nuovo software, Garmin Connect avvisa l'utente di aggiornare il software del Forerunner. Attenersi alle istruzioni per aggiornare il software. Assicurarsi che il dispositivo si trovi entro la portata del computer durante il processore di aggiornamento.

Informazioni sulla batteria

La durata effettiva della batteria dipende dall'uso dei seguenti elementi: GPS, retroilluminazione, collegamento al computer ANT+ e periodo trascorso in modalità risparmio energetico.

Con una batteria completamente carica, il Forerunner dovrebbe funzionare per una settimana se ci si allena 30 minuti al giorno con GPS e la periferica è in modalità di risparmio energetico per il tempo rimanente.

Con una batteria completamente carica, il Forerunner funziona per un massimo di due settimane in modalità di risparmio energetico.

Con una batteria completamente carica, il Forerunner può funzionare fino a 8 ore con il GPS attivo.

Specifiche

Forerunner

Dimensioni dell'orologio: Largh. × Lungh. × Prof: 47,75 × 70,5 × 16,4 mm (1,88 × 2,78 × 0,646 poll.)

Peso: 60 g (2.1 once)

Schermo: 1,06 poll. (27 mm) diametro, risoluzione 124 × 95 pixel, con retroilluminazione del LED.

Resistenza all'acqua: IPX7. Il Forerunner non è stato creato per l'utilizzo durante il nuoto.

Memorizzazione dati: circa 20 ore di dati (registrando 1 punto della traccia ogni 4 secondi).

Memoria: fino a 1000 giri; 100 posizioni utente (waypoint).

Interfaccia computer: wireless USB ANT Stick

Tipo batteria: batteria da 300 mAh ricaricabile agli ioni di litio.

Durata della batteria: fino a 8 ore in modalità GPS; fino a 2 settimane in modalità di risparmio energetico.

Gamma temperature di funzionamento: da -15 °C a 50 °C (da 5 °F a 122 °F)

Gamma temperature di ricarica: da 0 °C a 45 °C (da 32 °F a 113 °F)

Frequenza radio/protocollo: 2,4 GHz/protocollo di comunicazione wireless ANT+ Dynastream

Antenna GPS: di tipo patch interna

Ricevitore GPS: ad alta sensibilità integrato

USB ANT Stick

Dimensioni: Lungh. × Largh. × Prof.: 59 × 18 × 7 mm (2,32 × 0,71 × 0,28 poll.)

Peso: 6 g (0,01 lb)

Portata di trasmissione: circa 5 m (16,4 ft)

Temperatura di funzionamento: da -10 °C a 50 °C (da 14 °F a 122 °F)

Frequenza radio/protocollo: 2,4 GHz/protocollo di comunicazione wireless Dynastream ANT+

Fonte di alimentazione: USB

Fascia cardio

Dimensioni: Lungh. × Largh. × Prof.: 34,7 × 3,4 × 1,1 cm (13,7 × 1,3 × 0,4 poll.)

Peso: 44 g (1,6 once)

Resistenza all'acqua: 10 m (32,9 ft)

Portata di trasmissione: circa 3 m (9,8 ft)

Batteria: CR2032 sostituibile dall'utente (3 volt)

Durata della batteria: circa 3 anni (1 ora al giorno)

Temperatura di funzionamento: da -10 °C a 50 °C (da 14 °F a 122 °F)

NOTA: in caso di basse temperature, indossare indumenti appropriati affinché la temperatura della fascia cardio sia simile a quella corporea.

Frequenza radio/protocollo: 2,4 GHz/protocollo di comunicazione wireless ANT+ Dynastream

Contratto di licenza software

L'USO DEL FORERUNNER IMPLICA L'ACCETTAZIONE DEI TERMINI E DELLE CONDIZIONI SPECIFICATI NEL SEGUENTE CONTRATTO DI LICENZA SOFTWARE. LEGGERE ATTENTAMENTE IL PRESENTE CONTRATTO.

Garmin concede una licenza limitata per l'utilizzo del software integrato in questa periferica (il "Software") in forma binaria per il normale funzionamento del prodotto. Il titolo e i diritti di proprietà e proprietà intellettuale relativi al Software sono esclusivi di Garmin.

L'utente prende atto che il Software è di proprietà di Garmin ed è protetto dalle leggi sul copyright in vigore negli Stati Uniti d'America e dai trattati internazionali sul copyright. L'utente riconosce inoltre che la struttura, l'organizzazione e il codice del Software sono considerati segreti commerciali di Garmin e che il Software in formato sorgente resta un segreto commerciale di Garmin. L'utente accetta di non decompilare, disassemblare, modificare, decodificare o convertire in formato leggibile il Software o parte di esso né di creare altri prodotti basati sul Software. L'utente accetta di non esportare

o riesportare il Software in qualsiasi paese in violazione delle leggi sul controllo delle esportazioni in vigore negli Stati Uniti.

Dichiarazione di conformità (DoC)

Con il presente documento, Garmin dichiara che il Forerunner è conforme ai requisiti essenziali e alle altre disposizioni in materia previste dalla Direttiva 1999/5/CE.

Per visualizzare l'intero documento della Dichiarazione di conformità, visitare il sito Web www.garmin.com.

Risoluzione dei problemi

Problema	Soluzione/Risposta
La ghiera non risponde ai comandi.	Per sbloccare la ghiera, premere **enter** e **quit** contemporaneamente. Per ottenere risultati ottimali, premere la ghiera con decisione. Toccare la ghiera sull'anello esterno, non sull'anello interno accanto al quadrante. Regolare le impostazioni di sensibilità (vedere pagina 30).
Il Forerunner non rileva i segnali satellitari.	Tenere premuto **GPS**. Assicurarsi che il **GPS** sia impostato su **On**. Utilizzare il Forerunner all'esterno e lontano da edifici alti. Rimanere fermi per diversi minuti.
L'indicatore del livello della batteria non è preciso.	Scaricare e ricaricare completamente la batteria del Forerunner senza interrompere il ciclo di carica.
La fascia cardio, il foot pod o il GSC 10 non si associano al Forerunner.	Mantenersi a 10 m da altri accessori ANT+ durante l'associazione. Posizionare il Forerunner a una distanza massima di 3 metri dal sensore durante l'associazione. Riavviare la scansione per l'accessorio (vedere pagina 33). Assicurarsi che l'accessorio stia inviando i dati (ad esempio, è necessario indossare la fascia cardio). Se il problema persiste, sostituire la batteria dell'accessorio.
I dati della frequenza cardiaca sono imprecisi.	Vedere pagina 34.
L'elastico della fascia cardio è troppo grande.	È possibile acquistare separatamente una fascia elastica più piccola. Visitare il sito Web http://buy.garmin.com.
Mancano alcuni dati personali dal Forerunner.	Il Forerunner sovrascrive i dati dettagliati meno recenti se non vengono trasferiti al computer. Trasferire regolarmente i dati per evitare di perderli.

Tabella delle zone di frequenza cardiaca

	% della frequenza cardiaca massima o della frequenza cardiaca a riposo	Sforzo percepito	Vantaggi
1	50–60%	Passo rilassato, senza sforzo; respiro cadenzato	Allenamento aerobico livello principianti; riduce lo stress
2	60–70%	Passo non faticoso; respiro leggermente più profondo, conversazione possibile	Allenamento cardiovascolare di base; buon passo di recupero
3	70–80%	Passo moderato; più difficile mantenere una conversazione	Capacità aerobica migliorata; ottimo allenamento cardiovascolare
4	80–90%	Passo veloce e piuttosto faticoso; respiro corto	Capacità e soglia anaerobica migliorate; velocità migliorata
5	90–100%	Passo massimo, non sostenibile a lungo; respiro corto	Resistenza anaerobica e muscolare; potenza aumentata

Indice

A

accessori 5, 31, 33, 33–38
aggiornamento
    software 39
allarmi 29
allenamenti 11, 15
    avanzate 17
    intervallo 17
    semplice 15
allenamenti avanzati 17
allenamenti semplici 15
allenamento a intervalli 17
associazione
    accessori 33
    computer 9
    fascia cardio 7
associazione con il
    computer 9, 31
attività 24
Auto Lap 12
Auto Pause 12

B

batteria
    caricamento 4
    durata 40
    informazioni 40
batteria agli ioni di litio 40

C

calibrazione
    foot pod 37
    sensore bici
        (GSC 10) 38
calorie 25
campi dati 25
campi dati cadenza 25
campi dati distanza 25
campi dati ora 27
campi dati quota 26
campi dati velocità 27
caricamento dei dati 9
collegamento al
    computer 9
contrasto schermo 30
contratto di licenza 42
contratto di licenza
    software 42
corse 19
    avvio 19
    eliminazione 20
cronologia 23
    eliminazione 23
    trasferimento 9
    visualizzazione 24

D

dati, invia 32
download di software 8
driver USB 9

E

elimina tutti i dati 39
eliminazione
    allenamenti
        avanzati 18
    corse 20, 24
    cronologia 23
    giri 24

F

fascia cardio 5, 7, 34
  batteria 36
  suggerimenti 34
foot pod 37
  calibrazione 37, 38
frequenza cardiaca
  campi dati 26
  zone 35

G

Garmin Connect i, 39
Garmin Product Support i
Garmin Training Center i
ghiera 2
  blocco 3
  suggerimenti per l'utilizzo 1
ghiera sensibile al tatto 1, 2
GPS 21, 22, 26

I

icone 34
icone di stato 34
ID unità 30
immersione subacquea iv
impostazioni dell'ora 29
invia tutti i dati 32

L

lingua 30
luce 30

M

modalità di risparmio energetico 3
modalità sportiva 11

O

obbliga invia 32
obiettivi 24
ora 6

P

pagina satellite 21
passo 13
pendenza 26
posizioni 21
pulizia del Forerunner iv

R

registrazione i
registrazione del prodotto i
reimpostazione del Forerunner 39
retroilluminazione 30
risoluzione dei problemi 44

S

segnale satellitare 6
sensori, associazione 5
sensori per l'associazione 5
servizio di assistenza i
software, download i, 8
specifiche 40
specifiche tecniche 40

T

Tmp A 29
toni 30
totali 24
trasferimento dati 9
tutti i dati, elimina 39

U

unità 30
unità di velocità 13
USB ANT Stick 9
uso in ambienti chiusi 21

V

versione software 30
Virtual Partner 14, 19

W

waypoint, *vedere* posizioni

Z

zone, frequenza
    cardiaca 35

Per informazioni aggiornate sul prodotto e sugli accessori, visitare il sito Web Garmin www.garmin.com.

© 2009 Garmin Ltd. o società affiliate

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounsdown Business Park, Southampton, Hampshire, SO40 9RB UK

Garmin Corporation
No. 68, Jangshu 2nd Road, Shijr, Taipei County, Taiwan

Codice prodotto 190-01066-31 Rev. A